



【テーマ】

- スピード
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_23
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
M-Swim	50	×	2	8	0' 40"	パドル レスト20"	800	0:10:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背面スカーリング 奇数右足上げて 偶数左足上げて ※片足は水面で 上げる足はかかとまで水面上	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 35"	フォーミング	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートキック ※キックのタイミングを取る	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 30"	フォーミング	300	0:04:30
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:50



【テーマ】

- スピード
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_23
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
M-Swim	50	×	2	8	0' 45"	パドル レスト15"	800	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背面スカーリング 奇数右足上げて 偶数左足上げて ※片足は水面で 上げる足はかかとまで水面上	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートキック ※キックのタイミングを取る	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:25



【テーマ】

- スピード
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_23
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 05"	チョイス	200	0:04:20
M-Swim	50	×	2	6	0' 50"	パドル レスト20"	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	背面スカーリング 奇数右足上げて 偶数左足上げて ※片足は水面で 上げる足はかかとまで水面上	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートキック ※キックのタイミングを取る	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:50

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_23
(金)



【テーマ】

- スピード
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
M-Swim	50	×	2	4	1' 10"	パドル レスト20"	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	背面スカーリング 奇数右足上げて 偶数左足上げて ※片足は水面で 上げる足はかかとまで水面上	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートキック ※キックのタイミングを取る	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:45